



LENTEJAS COMPUESTAS

Receta típica canaria de lentejas compuestas, ideales para combinar con arroz y hacer una complementación proteica.

🕒 5 minutos

🕒 55 minutos

🍴 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de lenteja, seca, cruda o 500 gramos de lenteja, en conserva
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 50 gramos de chorizo para cocinar
- 50 gramos de tomate frito con aceite de oliva
- 1 cucharada de postre de sal común (3 g)
- 1 gramo de perejil, fresco
- 1 gramo de comino
- 1 gramo de pimienta, negra
- 1 cucharada sopera de vinagre de vino (15 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 500 gramos de agua, sin gas, embotellada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar en la picadora el tomate, la cebolla, el ajo, la sal, el perejil, el comino y la pimienta negra.
- 2º Ahora se añade esto junto con el resto de ingredientes en un caldero/olla, a excepción del agua y se remueve para que se integre todo bien.
- 3º Se cubre esto con agua hasta que quede el doble de agua por encima de los ingredientes.
- 4º Se cocina a fuego lento durante 25 minutos si es en la olla o 45-60 minutos si es en el caldero. En el caso del caldero se debe remover de vez en cuando para evitar que se peguen las lentejas.
- 5º Y listo! A disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (301 g)	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	28 %
H. CARBONO	9 g	26 g	10 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	8 g	32 %
SODIO	259 mg	778 mg	32 %